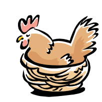


La trappe à souris



Une souris regardait un jour à travers un trou dans un mur. Elle vit un paysan et sa femme en train de déballer un paquet. Quelle nourriture pouvait-il bien contenir ? Mais quelle ne fut pas sa surprise de découvrir qu'il s'agissait d'une trappe à souris.

Fuyant vers l'arrière de la ferme, la souris criait de tous côtés : « Il y a une trappe à souris dans la maison, une trappe à souris dans la maison ! ».



Le poulet leva la tête, se gratta et dit : « Excusez-moi, Madame Souris, je me rends bien compte que c'est une grande inquiétude pour vous, mais cela ne me regarde pas. Que voulez-vous que j'en fasse ? ».

La souris se tourna alors vers le cochon. « Oh, je suis désolé Madame Souris, la seule chose que je peux faire pour vous est de prier. Soyez assurée que je vous porte dans mes prières ».

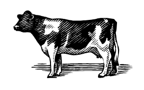
La souris se tourna enfin vers le bœuf. Celui-ci se moquait de la souris : « Oh là là, Madame Souris, mais c'est terrible, une trappe à souris ! Mais je suis gravement en danger, n'est-ce pas ? ».

Finalement, la souris se décida d'affronter la trappe à souris seule.

Dans la nuit, on entendit un bruit dans la maison qui ressemblait à celui d'une trappe à souris se refermant sur une souris. La femme du paysan s'en alla voir ce qui avait été pris. Dans la nuit, elle ne vit malheureusement pas le serpent venimeux dont le bout de la queue avait été pris dans la trappe. Le serpent mordit la femme du paysan. On dut partir à l'hôpital.

La femme revint avec de la fièvre. Or, comme tout le monde le sait, il est fortement conseillé de faire boire à quelqu'un qui a de la fièvre une bonne soupe au poulet. Le paysan prit donc sa hache et coupa le cou du poulet.

Malheureusement, la maladie continua et beaucoup de gens vinrent pour garder la malade. Le paysan dut tuer son cochon pour nourrir tout le monde.



Finalement, la femme mourut et le paysan dut abattre son bœuf pour nourrir les personnes venues pour l'enterrement.

Ainsi donc, la prochaine fois que vous entendrez dire qu'une de vos connaissances est aux prises avec un problème qui ne vous concerne pas, souvenez-vous de la trappe à souris. Lorsqu'un des nôtres est menacé, nous sommes tous en danger. Nous sommes tous impliqués dans ce voyage qu'on appelle la vie. Ayons l'oeil ouvert sur nos proches et faisons un effort pour nous encourager mutuellement.

Source : Auteur inconnu. Tiré du site internet http://www.funfou.com/fables/trappe-a-souris.php, (consultée le 1 février 2008)

Coffre à outils

Semaine antistress, édition 2008

Dans le cadre de la *Semaine nationale de la santé mentale (SNSM)*

Coordination :

Renée Ouimet, ACSM-Division du Québec en collaboration avec Claire Bégin, ACSM-Chaudière-Appalaches

Comité éditorial (recherche et production) :

Claire Bégin, ACSM-Chaudière-Appalaches
Carole Chevarie, ACSM-Côte-Nord
Francyne Desjardins, ACSM-Sorel/St-Joseph/Tracy
Nathalie Dumais, ACSM-Bas-Du-Fleuve
Renée Ouimet, ACSM-Division du Québec
Réjean Simard, ACSM-Division du Québec.

Avec la collaboration de :

Micheline Beaudoin, ACSM-Division du Québec
Johanne Bouchard, ACSM-Saguenay
Lynn L. Bond, ACSM-Côte-Nord

Graphisme :

Rouleau Paquin Design communication

Montage, mise en page :

Marie-Claire Desbiens, ACSM-Division du Québec

Édition :

Association canadienne pour la santé mentale-Division du Québec

REMERCIEMENTS

Le réseau québécois de l'ACSM remercie les commanditaires de cette édition de la SNSM : le Ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec, Desjardins Sécurité financière et l'Ordre des psychologues du Québec qui, par leur contribution, permettent de faire connaître la Semaine nationale de la santé mentale à un large public québécois.

Nous remercions tous les auteurs qui se sont impliqués dans cette réflexion collective.

Merci à Claude Laroche, porte-parole, qui trouve les mots justes pour parler de la *Semaine antistress*.

Merci à tous les membres du comité de la SNSM qui ont créé une riche synergie : Claire Bégin, ACSM-Chaudière-Appalaches, Carole Chevarie, ACSM-Côte-Nord, Francyne Desjardins, ACSM-Sorel/St-Joseph/Tracy, Nathalie Dumais, ACSM-Bas-Du-Fleuve, Renée Ouimet, ACSM-Division du Québec; Réjean Simard, ACSM-Division du Québec.

Merci à Madame Claire Caron pour ses talents d'illustratrice mis au service de la *Semaine antistress*.

Merci à Madame Micheline Hould et à l'ACSM - Montréal pour la révision et correction de textes.



TABLE DES MATIÈRES

L'ASSOCIATION CANADIENNE POUR LA SANTÉ MENTALE (ACSM)

Fondée à Toronto en 1918, l'Association canadienne pour la santé mentale est l'un des plus anciens organismes communautaires au Canada. Elle compte douze regroupements provinciaux (divisions) et plus de 135 filiales réparties dans tout le pays.

L'énergie d'une association, la force d'un réseau !

L'ACSM-Division du Québec a vu le jour en 1955 et fut constituée en corporation en 1961. Elle travaille en collaboration avec 10 filiales. Ces dernières ont une entité juridique distincte, elles sont autonomes et s'affilient à la Division du Québec afin de créer la force d'un réseau : (Coordonnées complètes à la page 35)

ACSM-Bas-du-Fleuve
ACSM-Chaudière-Appalaches
ACSM-Côte-Nord
ACSM-Haut-Richelieu
ACSM-Lac-St-Jean
ACSM-Montréal
ACSM-Québec
ACSM-Rive-Sud de Montréal
ACSM-Saguenay
ACSM-Sorel/Saint-Joseph/Tracy

Mission

La Division du Québec est un organisme communautaire voué à la promotion de la santé mentale, à la prévention de la maladie mentale et à la réalisation d'activités de soutien auprès de toute la population.

Les services offerts par le réseau québécois de l'ACSM

Le réseau québécois de l'ACSM joue un rôle important en ce qui a trait à l'information, la sensibilisation et la référence particulièrement en terme de prévention/promotion en santé mentale. Les filiales québécoises de l'ACSM offrent à la collectivité de nombreux programmes et activités élaborés en réponse aux besoins du milieu. Ces programmes et activités visent à améliorer le bien-être des individus et à prévenir l'apparition de problèmes de santé mentale. L'ACSM est reconnue pour ses publications de qualité mises à la disposition du public et traitant de différents aspects de la santé mentale. Sa force repose en partie sur le partenariat que chacune des filiales ne cesse de développer avec les organismes de divers milieux.

QU'EST-CE QUE LA SANTÉ MENTALE ?

La santé mentale est un état d'équilibre psychique et émotionnel dynamique qui fait que la personne se sent bien avec elle-même, a des relations satisfaisantes avec autrui et est capable de faire face aux exigences de la vie. Elle implique aussi que l'individu vive dans un milieu favorisant son épanouissement.

Bref, être en bonne santé mentale [1], c'est :

- Être capable d'aimer la vie ;
- Réussir à mettre ses aptitudes à profit et à atteindre des objectifs ;
- Nouer et entretenir des relations avec les autres ;
- Être capable d'éprouver du plaisir dans ses relations avec les autres ;

[1] Inspiré du cadre d'action de l'Association canadienne pour la santé mentale : *La promotion de la santé mentale*

- Se sentir suffisamment en confiance pour s'adapter à une situation à laquelle on ne peut rien changer ou pour travailler à la modifier dans la mesure du possible ;
- Développer des stratégies pour faire face au stress, en milieu de travail notamment ;
- Être capable de demander du soutien à ses proches ou de l'aide auprès d'organismes ou de personnes spécialisés, lors de moments difficiles ;
- Découvrir des loisirs qui nous plaisent et trouver du temps pour s'y adonner ;
- Parvenir à établir un équilibre dynamique entre tous les aspects de sa vie : physique, psychologique, économique, spirituel et social.

Il est important de spécifier que la santé mentale ne se définit pas par l'absence de maladie. En ce sens, une personne peut vivre avec une maladie mentale et avoir un bien-être mental qui pourrait se refléter à travers des relations satisfaisantes ou un emploi épanouissant par exemple.

*« La **santé mentale** est liée tant aux valeurs collectives d'un milieu qu'aux valeurs propres à chaque personne. Elle est influencée par des conditions multiples et interdépendantes telles que les conditions économiques, sociales, culturelles, environnementales et politiques. Dans cette perspective, la **santé mentale** peut également être considérée comme une ressource collective, à laquelle contribuent tout autant les institutions sociales et la communauté entière que les personnes prises individuellement* ».[2]

LA SEMAINE NATIONALE DE LA SANTÉ MENTALE (SNSM)

Depuis de nombreuses années, l'ACSM tient, au cours de la première semaine de mai, la Semaine nationale de la santé mentale. Celle-ci se veut un temps fort pour sensibiliser la population à l'importance de prendre soin de sa santé mentale, une responsabilité tant individuelle que collective.

Pourquoi tenir une Semaine nationale de la santé mentale ?

Pour promouvoir de bonnes habitudes permettant de conserver son équilibre. Il est essentiel d'apprendre, dès le plus jeune âge, qu'entretenir sa santé mentale par des actions quotidiennes telles que renforcer son estime personnelle, créer et/ou entretenir des relations avec les autres, prendre du temps pour soi, est aussi important que de se brosser les dents, manger adéquatement et faire de l'exercice physique. Ces comportements aideront les gens à traverser plus sereinement les difficultés de la vie et à éviter plusieurs malaises, voire même certaines maladies.

Les objectifs

- Sensibiliser la population à l'importance de prendre soin de leur santé mentale autant que de leur santé physique.
- Sensibiliser les personnes au fait qu'elles ont un rôle important à jouer dans l'amélioration et le maintien de leur propre santé mentale et de celle des gens qui les entourent ;
- Proposer à la population des moyens pour maintenir et améliorer leur santé mentale ;
- Inviter la population du Québec à une réflexion commune sur les sources de stress et les actions qui peuvent être prises pour les réduire.

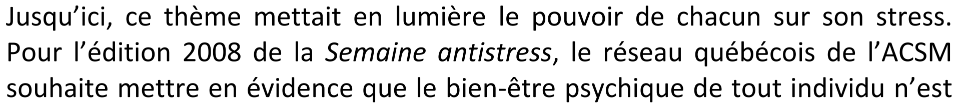
[2] BLANCHET L. *et al*. *La promotion et la prévention en santé mentale - Préparer l'avenir* Comité de la santé mentale du Québec. Gaétan Morin éditeur, 1989.

ÉDITION 2008 DE LA SNSM : la *Semaine antistress*



Les thème et slogan

Depuis 2003, le réseau québécois de l'ACSM maintient le thème de la *Semaine antistress* pour sa campagne de sensibilisation annuelle. Les effets néfastes du stress sur la santé individuelle et collective ne sont plus à démontrer. En effet, il est clairement démontré dans la littérature scientifique que le stress a des effets néfastes sur la santé individuelle et collective, qu'il n'épargne personne et qu'il s'intensifie sans cesse et ce, partout sur la planète.



Jusqu'ici, ce thème mettait en lumière le pouvoir de chacun sur son stress. Pour l'édition 2008 de la *Semaine antistress*, le réseau québécois de l'ACSM souhaite mettre en évidence que le bien-être psychique de tout individu n'est pas qu'une responsabilité individuelle mais qu'il est aussi tributaire d'une implication collective pour diminuer les surcharges de stress dans la vie de chacun. Peu importe le milieu, le rôle, le statut des individus, il est essentiel de créer de nouvelles façons d'interagir pour diminuer le stress individuel et collectif, utiliser de nouvelles façons de faire, d'agir. C'est dans cette optique de responsabilité collective et partagée que le **slogan** de l'édition 2008 de la S*emaine antistress* a été choisi:

Être bien dans sa tête, ÇA REGARDE TOUT LE MONDE !

Bien qu'une multitude de techniques, existent pour aider l'individu à composer avec le stress et le diminuer, il n'en reste pas moins qu'une quantité considérable de stress est générée par des sources provenant de l'extérieur où l'individu a peu ou pas d'emprise sur celles-ci. De multiples conditions influencent le degré de bien-être de chacun : économiques, sociales, culturelles, environnementales, politiques, etc.

Dans les pages qui suivent, le réseau québécois de l'ACSM propose, pour jeunes et moins jeunes, une réflexion et des pistes d'actions axées vers une responsabilisation de la société quant à la diminution du stress de même qu'à la création de conditions favorables à une bonne santé mentale pour chaque individu de la collectivité.

Des outils de sensibilisation

En plus du Coffre à outils, d'autres formes de supports de communication sont créées pour mener à bien la campagne. Des affiches, signets et napperons sont distribués. Un site Internet fournissant articles, trucs, outils et information supplémentaire est mis en ligne pour appuyer la campagne.

Un partenariat indispensable

Depuis plusieurs années, de nombreux et fidèles partenaires provenant de différentes régions du Québec participent à ce rendez-vous annuel. Ils agissent comme « relayeurs » en distribuant les outils de la Semaine et en initiant des activités de sensibilisation dans leurs réseaux respectifs. Parmi ceux-ci, nous comptons des centaines, voir des milliers de personnes en provenance de divers milieux : communautaire, scolaire, municipal, médical, des établissements du réseau de la santé et des services sociaux, des entreprises de toutes envergures, des centres jeunesse et centres de la petite enfance, des bibliothèques municipales, des centres de formation en employabilité, d'autres organismes publics et parapublics, etc.

ÊTRE BIEN DANS SA TÊTE, ÇA REGARDE TOUT LE MONDE !

Petit manifeste pour ne pas « *perdre la tête* »

Par *Claude Laroche*, citoyen et porte-parole de la *Semaine nationale de la santé mentale.*

De plus en plus souvent, et dans toutes sortes de circonstances, j'ai envie de me dire : « Faut pas virer fou avec ça! ». Que ce soit en lisant les journaux, en regardant la télévision, en écoutant la radio, ou encore dans des réunions de travail, des assemblées de ma COOP d'habitation, des conversations de corridor, je sens planer autour de moi la menace du stress et de l'agitation. Jour après jour, nous sommes abreuvés d'informations alarmistes sur l'état du monde et de ses dépendances, des études et des sondages nous apprennent que nous sommes en voie d'extinction, des prophètes de malheur trouvent gloire et fortune à nous annoncer que la planète va mal, que l'humanité s'enlise, que la jeunesse est condamnée.

J'ai trois enfants et trois petits enfants qui sont ma joie et ma fierté. C'est pour eux surtout, mais aussi pour moi-même que je me dis : « Virons pas fous! » La santé mentale n'est pas seulement une question de bien-être personnel. C'est une question de société, et ça regarde tout le monde. Le stress et l'agitation sont tout aussi contagieux que la grippe et la scarlatine. Si nous soignons et protégeons l'environnement physique dans lequel nous baignons, nous devons aussi soigner et mettre en valeur notre environnement psychique. C'est cette mission de prise de conscience que s'est donnée la Division du Québec de l'Association canadienne pour la santé mentale et c'est pour cette raison que je suis fier de m'associer à sa campagne annuelle. L'an dernier, j'ai arrêté de fumer. Cette année, j'arrête de stresser. Pour moi, ma famille, mes voisins, et pour la suite du monde.

Et si l'affaire de tout le monde était l'affaire de personne !

Par Martine Bovay, psychopédagogue, thérapeute systémicienne et enseignante.

« *Il était une fois un groupe de personnes qui avaient pour noms : Personne, Quelqu'un, N'importe qui, Chacun et Tout le monde. Il y avait une importante tâche à accomplir et Tout le monde était sûr que Quelqu'un s'en acquitterait. N'importe qui aurait pu la faire mais Personne ne s'en est chargé. Quelqu'un se fâcha car il s'agissait de la tâche de Tout le monde. Chacun pensa que N'importe qui aurait pu la faire mais Personne ne réalisa que Tout le monde ne le ferait pas. Il en est résulté que Chacun a blâmé Quelqu'un alors que Personne n'avait fait la tâche que N'importe qui aurait pu réaliser...* » [3]

C'est une bien bonne chose que des professionnels se préoccupent du stress, se mettent au chevet des (im)patients atteints de ces maux de tête modernes, de ces maux de corps malade, de ces maux qui font perdre pied. Mais pour prévenir et responsabiliser avec ce « ***Être bien dans sa tête, ça regarde tout le monde*** », il serait bon que les professionnels s'interrogent sur le poids de toutes les exigences que recouvre cette affirmation et sur le niveau de responsabilité de chacun !

---

[3] *La violence faite à l'école,* Bulletin « Initiative », Vol.2. no. 6. «Cité dans Martine Bovay (2007)». Québec, Éditions Septembre, 120 p.

Jeunes

Performance scolaire, sociale, sportive…
Appartenance à un groupe, pression des pairs…
Recherche de l'idéal corporel…
Pressions familiales…
Recherche d'autonomie…
Nouvelles expériences, drogue, alcool, relations amoureuses, sexualité…

Voilà autant de situations stressantes auxquelles sont confrontés les jeunes et auxquelles il convient de trouver des pistes d'actions tant collectives qu'individuelles pour les réduire.

ÊTRE BIEN DANS SA TÊTE, ÇA REGARDE TOUT LE MONDE. OUI MAIS…

Par Martine Bovay, psychopédagogue, thérapeute systémicienne et enseignante.

RÉFLEXIONS

La vie, c'est difficile par moment !

Vouloir être épanoui, parfait, performant, en confiance, avoir des enfants épanouis, parfaits, performants, en confiance sont des souhaits régulièrement évoqués dans mon bureau de thérapeute. Comment faire pour que Thérèse soit plus à l'aise et Raoul plus cool ? Faut-il payer à mon ado ces chères Nike à 180 dollars afin qu'il soit bien dans ses baskets ? Comment équiper les jeunes pour faire face aux frustrations et aux difficultés de la vie ?

Je suis déprimé, tu es fatigué, il est en burn out, nous sommes pressés, vous êtes stressés, ils sont heureux... Sont-ils vraiment heureux, ces enfants qu'on veut aujourd'hui comprendre et combler avant de leur apprendre désir, rêve et grandissement ? «*J'aimerais redevenir bébé* » me disait un ado en « souffrerrance »; « *ainsi je n'aurais plus besoin de faire mes devoirs, d'être responsable, d'assumer, d'assurer.*». Oui, tout ça c'est compliqué. Scott Peck commence son best-seller par cette petite phrase : « *La vie est difficile* ». Même si ce livre paraît dater, je me demande parfois si, aujourd'hui, de peur de les frustrer, nous oublions de dire à nos enfants que la vie a ses moments difficiles. En ce sens, il est plus aidant d'être présent pour les soutenir dans les passages délicats plutôt que de vouloir les leur éviter.

L'empathie, un atout qui favorise l'épanouissement personnel

Boris Cyrulnik [4] nous rappelle que l'expression « *épanouissement de l'enfant* » est une bonne métaphore puisqu'elle est florale : l'enfant épanoui est celui qui est tourné vers l'autre, qui est prêt à recevoir.

Être bien dans SA tête, être bien dans SON corps passe aussi par **l'empathie**. C'est un entraînement quotidien qui *consiste à soutenir le développement d'habiletés cognitives et affectives qui permettent à l'individu d'adopter la perspective d'autrui et de prendre en considération son état émotif. Cette habileté est un défi pour les jeunes* et particulièrement pour ceux *qui manifestent des difficultés de comportement car ils ont tendance à réagir en tenant compte que de leur propre point de vue et de leurs besoins personnels, ce qui contribue à maintenir et à aggraver leurs difficultés de même que les conflits avec les pairs et les adultes.* [5] Développer l'empathie, c'est aussi développer **l'émulation**. Au lieu de leur servir des modèles de compétition - être vus et être meilleurs que les autres - nos jeunes ont besoin que nous les encouragions en leur apprenant à se dépasser eux-mêmes, avec volonté, courage, passion et persévérance - des êtres aimés, meilleurs qu'eux-mêmes !

L'éducation et le projet : risque et chance

Lorsque nous sommes mal dans notre tête, nous disons souvent : « *Ma vie n'a pas ou n'a plus de sens* » – mais, au fond, ne serait-il pas plus judicieux de dire : « *Ma vie n'a plus de projet* » ? Pour être en projet de vie – et l'adolescence en est l'étape par excellence - je dois faire un travail sur moi, m'actualiser et faire un travail avec l'autre en apprenant à conjuguer les verbes pouvoir, donner et aimer. Tout ça en fonction de mon individualité, de mes motivations, du monde réel et de ses contraintes. [6]

Être bien dans sa tête, c'est donc accepter d'être en développement : littéralement en enlevant ce qui enveloppe et qui empêche d'être pleinement soi, en toute liberté. Nous devons encourager les jeunes à travailler leurs capacités physiques et sociales, leurs forces mentales, émotives et spirituelles. Nous

4 CYRULNIK, Boris. *Vilains petits canards,* Paris, Odile Jacob,2004

5 MASSÉ Line, Desbiens Nadia et Lanari s Catherine . *Les troubles du comportement à l'école - prévention, évaluation et intervention*. Québec, Éditions Gaétan Morin, 2006, p. 273-277.

6 GOGUELIN, Pierre et Krau Edgar. *Pour aller plus loin,* Projet professionnel, projet de vie. Paris, Éditions ESF, 1992, 56 p.



devons les éduquer. *N'est-ce pas là le premier rôle de toute société ? Peu à peu, nous avons transformé ce rôle en un apport de savoirs, de nourritures. L'enfant est gavé pour qu'il en sache plus que les autres, qu'il soit compétitif, qu'il devienne un gagnant, qu'il fasse des autres des perdants. Comme le rappelle Albert Jacquard, ex-ducere (conduire hors de) est devenu educare (nourrir)* [7]*.*

Peut-être tenons-nous là une des raisons d'un mauvais développement de l'estime de soi et de la tendance à se culpabiliser. Alors, le jeune (mais c'est tout autant valable pour l'adulte) en prend toujours plus et, un jour, c'est trop : « *Il faut que j'aie des copains, que je sorte, que je finisse mon travail, que je réussisse* ». Il y a aussi ces petites phrases parasites à bannir : « *Qu'est-ce qu'ils vont penser si je ne fais pas...* » - « *Si on veut réussir dans la vie...* » - « *Mais là j'aurais pu...* » - « *Je préfère ne pas le voir plutôt que de me faire jeter...* ». En agissant ainsi, le jeune se donne trop de missions impossibles ; il ne s'écoute pas et, à un moment donné, il n'en peut plus et se retrouve dans cette incapacité de faire des projets ou de réaliser les projets qu'il a. Pour être bien dans sa tête, il faut aller voir vers l'avenir, développer le goût de soi, des autres et de l'aventure ; il faut prendre des risques et apprendre l'indépendance.

Par son analyse le professeur Philippe Jeammet [8] - psychiatre français s'intéressant aux troubles du comportement chez les jeunes – nous indique une piste. Il dit au jeune en panne devant un obstacle : « *Si tu veux réussir un examen, tu n'es jamais sûr. Si tu veux l'échouer, tu es sûr.* » C'est pour ça que bien des jeunes préfèrent ne pas le passer cet examen. Le seul risque serait qu'il réussisse. « *Passe-le, tu verras bien !* » Le jeune n'ira pas le passer parce que là, il ne dépend plus de l'évaluation d'un tiers. En s'imposant ainsi un échec, il devient plus fort que le monde extérieur dont il se sent dépendant. C'est pénible, mais c'est d'un autre ordre. Tandis que s'il y va et qu'il y a échec, il est renvoyé au jugement des autres. Nous voyons ce sentiment de pouvoir, d'apaisement, de contrôle de la dépression que représente le sabotage. C'est tout l'attrait des conduites à risques qui donnent aux ados le sentiment d'une certaine maîtrise sur leur destin. Mais, lorsqu'ils s'y abîment, c'est dramatique parce qu'ils obtiennent, au prix d'un sacrifice énorme, le contraire de ce qu'ils voudraient.

Apprenons à dire aux jeunes : « *J'y vais, je m'y mets, je prends une chance* [9] » au lieu de dire : « *De toute façon, c'est foutu...* ».

« *Aller au bout de soi, c'est le rêve de tout le monde. Mais, pour aller au bout de soi, il faut commencer par **être** soi. Et ça, c'est tout un contrat.* » [10]

Prendre le temps – Sortir sa tête de l'écran !

Si être bien dans sa tête tourne au perfectionnisme, le plaisir sera effacé. Prendre le temps de rêver, de rigoler, d'être disponible pour soi et pour les autres, d'accepter des moments de régression, c'est arrêter de se prendre la tête pour être mieux dans sa tête ! En 1983, Jean-Louis Servan-Schreiber [11] a eu cette jolie formule : « *La montre est aujourd'hui l'objet le plus produit dans le monde... Désormais, tout le monde a une montre et personne n'a de temps. Donnez votre montre et prenez votre temps.* »

En 2008, je pourrais le paraphraser avec le virtuel omniprésent de « *notre tout à l'écran* » (téléphone mobile, i-pod, nouvelle console de jeux, ordinateur, internet,..). On observe aujourd'hui de plus en plus de jeunes qui n'ont pas leurs besoins physiologiques de base satisfaits. Certains sont en panne de sommeil, d'autres troublés dans leur comportement alimentaire, en hypoglycémie donc parfois en hyper-agressivité.

Osons leur dire : « *Pour penser à ton corps, débranche ta tête de l'écran : flâner c'est aussi grandir !* »

---

7 BOVAY, Martine. *Ces ados qu'on aime*, Difficultés et richesses de l'adolescence. Québec, Éditions Septembre, 2003, p.51-52.
8 DESMEUZES, Marie, cité dans le film « *Sortie de secours – Prévention du suicide chez les adolescents* » 1994. Paris, Ministère de l'Éducation Nationale, 53 minutes.
9 « *Je cours le risque !* » Dans mon pays, en Suisse, on dirait
10 SARRASIN, Hélène, « *Gazette des jeunes* », n° spécial, Gazette des femmes » décembre 2007, p. 3
11 SERVAN-SCHREIBER, Jean-Louis *L'art du temps*. Paris, Éditions Fayard, 1983.



SOUTENIR LES JEUNES

Voici quelques pistes d'actions favorables à un objectif de bien-être chez les jeunes :

- Leur démontrer qu'ils sont aimés et acceptés ;
- Favoriser une présence et un soutien parental et familial ;
- Susciter un sentiment de sécurité ;
- Les aider à découvrir leurs propres qualités et talents particuliers ;
- Les sensibiliser aux pressions faites par les médias et les pairs sur l'apparence corporelle ;
- Les sensibiliser à l'importance de choisir les amis en prenant le temps de considérer s'ils se sentent en confiance ;
- Les soutenir dans le développement du respect de soi et des autres ;
- Les inciter à pratiquer des activités et des sports qui aident à augmenter le sentiment de compétence ;
- Leur proposer des activités et formations sur les habiletés sociales plutôt que des conférences informatives ;
- Favoriser les réseaux de support, leur faire connaître les ressources d'aide, présenter les professionnels de la santé comme des alliés.

OBSERVATIONS DE BIANCA SUR LE STRESS

Par : Bianca Carignan, élève de 5e secondaire à l'Académie les Estacades de Trois-Rivières

Dans le contexte de ma vie d'étudiante de 16 ans, voici les réflexions que j'apporte en ce qui concerne le stress dans ma vie de tous les jours. Il y a plusieurs sortes de stress. Il y a, entre autres, le stress normal comme celui qui nous empêche de dormir avant un examen, celui-ci est important pour bien fonctionner. Mais il y a aussi le stress inutile qu'on ressent sans savoir pourquoi et qui nous fait souvent paniquer pour rien. Il existe plusieurs manières pour le contrôler.

La première façon est d'oublier son stress en utilisant des méthodes de relaxation. Pour ce faire, les respirations lentes et profondes avant de se coucher sont de mise ou encore la pratique du yoga ou même du tai chi peut servir pour se calmer.

Par contre, lorsqu'une personne est trop stressée ou pas assez confiante en ces techniques, la meilleure méthode est encore la canalisation du stress. Par exemple, au lieu de rester couché dans son lit à attendre que le sommeil nous tombe dessus, on peut investir ce temps de manière constructive comme en étudiant. Peut-être semblerez-vous ne rien comprendre de ce que vous lisez, mais le lendemain matin, vous vous rappellerez de choses dont vous ne vous êtes jamais souvenues.

Vous pouvez aussi transférer votre stress en énergie. Par exemple, en vous impliquant auprès d'associations scolaires ou même communautaires.

Et si vous trouvez que vous ne bougez pas assez, inscrivez-vous dans une équipe sportive ou commencez à vous entraîner, ce ne sera que mieux pour votre santé physique et vous dormirez bien mieux le soir venu.

Bien sûr, vous devez être capable de gérer votre stress, sans cela vous vous en mettrez trop sur les épaules et vous commencerez à ne plus savoir où mettre la tête.

Vous devez également savoir quand oublier votre stress, car si vous canalisez toujours votre stress en énergie, vous n'aurez plus de temps pour relaxer et ça pourrait vous transformer en *workaholic*.

Pour finir, n'oubliez pas qu'apprendre à gérer son stress, c'est aussi apprendre à se gérer soi-même.

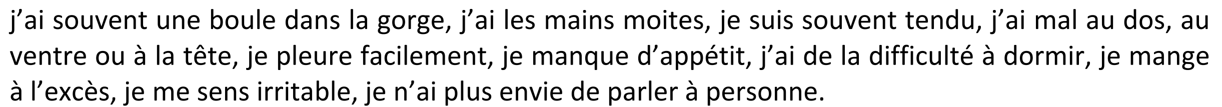
OUTIL ANTISTRESS

SENSIBILISATION À LA GESTION DU STRESS
Tiré de *Ma vie, c'est cool d'en parler* !, Campagne jeunesse scolaire, Association canadienne pour la santé mentale- Filiale de Montréal (2004).

OBJECTIF : Sensibiliser les jeunes à l'importance de développer de saines habitudes de vie afin de se sentir plus détendus et mieux dans leur peau.

PREMIER TEMPS

En grand groupe
Inscrivez en cercle au tableau les expressions suivantes :
j'ai souvent une boule dans la gorge, j'ai les mains moites, je suis souvent tendu, j'ai mal au dos, au ventre ou à la tête, je pleure facilement, je manque d'appétit, j'ai de la difficulté à dormir, je mange à l'excès, je me sens irritable, je n'ai plus envie de parler à personne.



Écrivez en gros, au coeur du cercle, le mot STRESS en lettres mélangées.

DEUXIÈME TEMPS

En grand groupe
Demandez au groupe de décoder le mot au centre du cercle.
Expliquez-leur que tout ce qui est inscrit autour de ce mot sont des manifestations du stress.

Posez au groupe les questions suivantes :

- Croyez-vous que vous puissiez vivre du stress et vous sentir tendu comme vous l'observez chez les adultes?
- Connaissez-vous d'autres manifestations de stress que celles inscrites au tableau? Lesquelles?
  À l'animateur : Écrivez-les au tableau avec les autres signes de stress.

- D'après vous, qu'arrive-t-il lorsque nous vivons trop de stress?
  À l'animateur : Inscrivez les conséquences d'un excès de stress au tableau, autour des manifestations du stress

Points à faire ressortir :

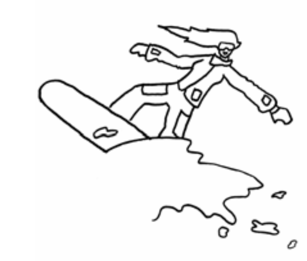
Personne n'est à l'abri du stress. Les enfants, les adolescents, les adultes et les personnes âgées peuvent vivre du stress. Vivre un peu de stress à l'occasion n'est pas négatif en soi. Par exemple, ressentir un peu de trac avant une présentation orale peut nous amener une dose d'adrénaline qui va nous stimuler à donner notre plein rendement.

Ce qu'il faut éviter c'est que notre stress devienne nuisible. Qu'au lieu de nous stimuler, il nous paralyse et nous arrête. Il importe d'éviter d'en arriver aux manifestations que nous venons de voir. Ces manifestations indiquent que notre niveau de stress est trop élevé et qu'il devient négatif.

Heureusement, il existe des moyens pour diminuer le stress et pour le gérer. C'est ce que nous allons examiner.



TROISIÈME TEMPS



En individuel
Demandez aux jeunes de répondre par écrit aux questions suivantes :

- De quelles façons votre stress se manifeste-t-il?
- Quels sont les facteurs de stress qui risqueraient de nuire à votre équilibre personnel?



Vérifiez que tous les jeunes comprennent bien les deux questions.

En équipe de 4
Demandez aux jeunes de se placer en équipe de quatre.

Chaque équipe doit trouver des moyens qui les aideraient à diminuer leur niveau de stress afin de se sentir plus calmes et plus détendus. Les mettre par écrit.

Supervisez le travail des équipes.

En grand groupe
Invitez les jeunes à échanger et à discuter

Animez le groupe de façon à ce qu'ils puissent échanger sur les facteurs de stress et sur les moyens qu'ils utilisent afin de le diminuer.

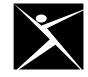
Indiquez au tableau les facteurs de stress identifiés par les jeunes ainsi que les moyens pour le diminuer.

Avec l'aide des jeunes, inscrivez toutes ces informations sur une grande feuille qui sera placée bien en évidence dans la classe afin qu'elle devienne un aide-mémoire. Trouvez avec eux une façon attrayante d'agencer l'information.

Points à faire ressortir : *Pour pouvoir gérer notre stress, il importe tout d'abord d'identifier ce qui cause le stress et comment il se manifeste. Cet exercice est conçu afin que vous puissiez avoir ces précieuses informations en main.*

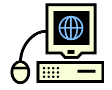
Identifier ce que nous vivons, ce qui nous fait réagir et comment nous réagissons fait partie d'apprendre à se connaître. Se connaître est une des clés maîtresses pour garder un bon équilibre personnel. Alors, gardez bien en tête vos signes de stress et ce qui les déclenche. Pour vous aider à vous en rappeler, écrivez-les. De cette façon vous pourrez y référer quand vous le désirerez.

Chacun de nous a ses réactions bien personnelles face au stress. De la même façon, chacun de nous a des moyens qui lui conviennent plus particulièrement. Parfois, il faut en essayer quelques uns avant de découvrir ceux qui nous font le plus de bien. Prenez le temps de regarder l'aide-mémoire. Peut-être y trouverez-vous des moyens auxquels vous n'aviez pas pensé et qui vous apparaissent agréables à faire.



Points à faire ressortir (suite):
L'important dans tout cela est d'intégrer à notre horaire l'activité ou les activités qui nous détendent et d'observer une régularité dans la fréquence de ces activités. C'est de cette façon que vous pourrez en ressentir les bienfaits, régulariser votre niveau de stress et maintenir un meilleur équilibre personnel. Au début, cela vous demandera un effort mais les effets que vous en retirerez feront que la pratique de ces activités deviendra de plus en plus facile et, surtout, tellement plus agréable!

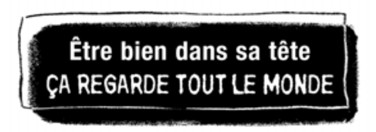
Rappelez-vous qu'un des éléments clés pour maintenir votre équilibre intérieur est d'installer de saines habitudes de vie comme l'exercice physique, une bonne alimentation, un nombre suffisant d'heures de sommeil et la participation à des activités sociales et de loisirs. Ces bonnes habitudes de vie ont l'avantage d'aider à se garder en forme intérieurement.



www.acsm.qc.ca

Sentiment de sécurité, outil d'animation extrait de « Comment développer l'estime de soi » de Robert Reasonner , président, International council for Self-Esteem. Éditeur Psychometrics Canada LTD, 7125 77avenue, Edmonton, Alberta, T6B 0B5 (1982-1995).

Sentiment d'identité ou connaissance de soi. outil d'animation extrait de « Comment développer l'estime de soi » de Robert Reasonner, président, International council for Self-Esteem. Éditeur Psychometrics Canada LTD, 7125 77avenue, Edmonton, Alberta, T6B 0B5 (1982-1995).



Jeunes adultes & adultes

« *Les hommes pratiquent le stress comme si c'était un sport.* »
Madeleine Ferron

Le stress provient non seulement de notre manière d'appréhender les choses mais aussi de l'environnement qui nous entoure.

Les attitudes, les modes de communication, les exigences de performance, voilà autant de moyens de causer ou non du stress.

***C'est en tant que parent, conjoint, ami, voisin, patron,
travailleur, actionnaire, élu, mais aussi en tant que
groupe, association, gouvernement et société,
que nous pouvons choisir de nous relier autrement
pour combattre et contrer le mauvais stress.***

Et si nous étions sportifs différemment !



DANS L'UNIVERS OÙ NOUS VIVONS… LES PRESSIONS SONT PARTOUT

Par Lise Langlois, AGIRE International. www.agire.ca

Notre planète elle-même est sous respirateur. L'équilibre des ressources par rapport aux populations est inexistant et génère des conditions socio-économiques difficiles pour plusieurs. Les codes culturels de nos sociétés (droits, devoirs, interdits), tout en favorisant le maintien d'un certain ordre, supportent inévitablement, dans leur foulée, une part de rejet, d'exclusion et d'isolement (ex : interdit fait au vieillissement, à la faiblesse / devoir d'être fort, beau, performant / droit à l'individualisme, etc..). Le climat de PEUR et d'incertitude est devenu un moteur de l'économie. L'accélération des communications et des interactions nous aspire à l'extérieur de nous-mêmes, nous laissant ni temps ni espace pour apprendre à bien se connaître et devenir maîtres de nos vies. S'ajoutent à tout cela nos environnements de travail avec leurs lots de difficultés et nos milieux familiaux porteurs de leurs talents, leurs blessures et leurs histoires (conflits, ruptures, deuils, etc.).

Le stress ne provient pas uniquement de l'intérieur de nous mais aussi de l'extérieur. S'il est vrai que la **perception** que nous avons de ce qui nous arrive compte pour beaucoup dans le mauvais stress, le décor dans lequel nous évoluons nous fournit, pour sa part, beaucoup de matériel générateur de ce stress.

De ce fait, le soulagement du stress devient une **responsabilité collective** aussi bien qu'individuelle puisque le stress prend également sa source dans la vie familiale, dans la vie au travail et dans la vie sociale en général. Il appartient donc à chaque composante de l'environnement d'agir plus globalement (systémiquement) sur les facteurs de stress afin d'en diminuer les impacts sur les individus. Voyons maintenant à partir d'où il est possible d'agir…

Lorsque le stress se fait menace deux types de réactions sont disponibles. Il faut savoir que ces réactions sont inscrites depuis toujours dans notre système nerveux central. Il s'agit de l'**attaque** et de la **fuite**. À l'époque où nous vivons, l'attaque ou la fuite s'exprime de moins en moins physiquement, ce qui nous a conduit à s'adapter **psychologiquement** au stress. En effet, la fuite ou l'attaque ont pris la forme de différents mécanismes qui nous permettent de composer avec le stress. Tous ces mécanismes sont **nos alliés** et ont une place indispensable dans l'arsenal qui nous permet de survivre aux pressions de la vie. Voyons un peu ces mécanismes :

La fuite prendra, par exemple, la forme de :

- Négation cognitive et émotionnelle (faire comme si la chose et son impact n'existaient pas);
- Identification (adopter la position des autres au détriment de la sienne);
- Compensation (fuir dans ce qu'on aime);
- Refoulement (basculer la chose et son impact hors du champ de la conscience);
- Retrait (le plus primaire des mécanismes – fuite);
- Rationalisation (opposer des arguments d'apparence logique);
- Autodépréciation.

Alors que l'attaque se traduira par une :

- Hyperactivité (agitation – correspond à l'attaque);
- Recherche du coupable (et il y en a toujours un… - correspond à l'attaque);
- Humour qui devient dérision;
- Surprotection;
- Contrôle;
- Durcissement;
- Annulation rétroactive (s'excuser de ses colères mais les refaire sans cesse).

Et quand la pression s'aggrave …

L'attaque s'exprimera sous une forme plus cristallisée encore :

- Explosion d'agressivité;
- Défoulement indirect (ex : voler l'employeur, partir des rumeurs sur quelqu'un, etc.);
- Transfert d'agressivité sur des êtres qui ne sont pas concernés (conjoint, enfant, chien…).

Alors que la fuite deviendra :

- Projection (prêter à d'autres des réactions et sentiments qui au fond nous appartiennent);
- Ennui, démission;
- Abus de toutes sortes (ex : alcool, nourriture, médicaments, sexe, etc.).

En évacuant de la pression, ces mécanismes nous permettent de survivre temporairement aux différents stress qui se sont accumulés, sans que nous ayons accès à des épisodes de soins et de récupération suffisants. Toutefois, leur **surutilisation prolongée** nous entraîne non seulement vers la détérioration certaine de notre fonctionnement mais aussi de nos relations.

Supposons maintenant, et ce n'est pas très loin de la réalité, que nous soyons de plus en plus nombreux à surutiliser ces mécanismes d'adaptation pour tenter de survivre à un stress qui s'accumule sans la possibilité d'une récupération bienfaisante. On peut penser alors, sans grand risque de se tromper, que les mécanismes des uns, en rencontrant les mécanismes des autres, produiront une escalade. Ainsi, plus l'autre devient contrôlant, plus je deviens agressif, plus l'autre devient hyperactif, plus je me place en retrait, plus l'autre compense, plus je m'autodéprécie, plus je surprotège, plus l'autre se durcit, etc.

Enfin, comme la vie sociale, la vie au travail et la vie familiale sont des vases communicants, la souffrance peut y circuler dans un sens comme dans l'autre et se déplacer en cascade dans nos relations. Qui ne connaît pas la blague : « Un patron frappe son employé, l'employé frappe sa femme, la femme frappe ses enfants, les enfants frappent le chien et le chien va mordre le chat du voisin…»

Être bien dans nos têtes séparément et collectivement

Bien avant, si on le peut, et bien sûr rendu à l'étape où la souffrance circule en cascade dans nos relations, un changement s'impose. Un changement qui, pour être réellement efficace, doit s'effectuer dans chaque individu, dans chaque groupe et **s'incarner dans chacun des rôles** que nous jouons en société. C'est en tant que parent, conjoint, ami, voisin, patron, travailleur, actionnaire, élu, mais aussi en tant que groupe, association, gouvernement et société, que nous devons faire le **choix** de nous relier autrement pour combattre et contrer le mauvais stress.

Pour que survienne un changement systémique impliquant la responsabilité de tous, nous devons agir comme **gardien** les uns des autres si nous souhaitons instaurer et maintenir une dynamique qui soutienne la gestion adéquate du stress. Contribuer à cette dynamique est possible en prenant en compte nos **vulnérabilités** et celles des autres, en **affirmant** nos besoins et nos limites et en profitant de chaque occasion qui nous est donnée, d'agir de manière **responsable** sur les facteurs de stress qui nous entourent.

La réponse à nos besoins fondamentaux

Il importe de savoir que derrière le **comportement** il y a l**'intention** et que derrière l'intention se cache le **BESOIN** (besoin physiologique, sécurité, appartenance et amour, estime de soi et des autres, réalisation de soi). La satisfaction adéquate des besoins fondamentaux, à laquelle nous avons droit tout au long de notre existence, est source de détente et d'une grande énergie constructive. Généralement, l'ouverture adéquate aux besoins des autres passera d'abord par une satisfaction adéquate de ses propres besoins. C'est pourquoi il faudra parfois prendre le temps de combler certains de nos besoins et se réapproprier certains droits avant de pouvoir contribuer à l'évolution des plus grands ensembles que sont la famille, le milieu de travail, la société. L'équilibre est de mise… Heureusement, tout au long de la vie, il nous est possible de travailler à cette récupération par :

- L'exercice soutenu du pouvoir qui nous revient;
- L'occupation entière de la place qui est la nôtre;
- Le développement d'un équilibre entre intérêt individuel et intérêt collectif;
- Le maintien de contacts directs et francs;
- Par l'entretien d'une proximité suffisante, permettant la résolution des différends.

La mobilisation des ressources collectives

C'est en **prenant conscience** des sources systémiques du mauvais stress (sensibilisation, information, formation), en **partageant le but commun** de le contrer (discussions, échanges) et la **détermination de faire ensemble** que nous arriverons à prendre les décisions et poser des gestes au niveau de chaque rôle que nous jouons, pour améliorer la situation. L'effort individuel est requis, bien sûr, mais le **soutien mutuel** et la **solidarité** sont tout aussi nécessaires à l'atteinte de cet objectif.



LIBÉREZ-VOUS DU STRESS

Par : Nicolas Sarrasin, M.A. Conférencier, formateur, coach et auteur*. Texte adapté de l'article *«Sortir du cercle vicieux du stress »* paru dans le magazine *Mieux-Être,*numéro 14, novembre 2007 et enrichi des suggestions de Johanne Bouchard ACSM-Saguenay et de Renée Ouimet de ACSM-Division du Québec.

Vivez-vous du stress ? Un peu, beaucoup, passionnément, à la folie… Dans notre société, la quête d'une certaine vision de la réussite et de la performance nous fait souvent brûler la chandelle par les deux bouts. Et les sources de stress se multiplient sans cesse ! D'où vient le stress et comment pouvons-nous, collectivement, contribuer à le vaincre ? Découvrez le visage de cet ennemi quotidien.

Se noyer dans le flot effréné de la vie

Éprouvez-vous de l'insatisfaction à votre travail ou dans votre vie personnelle ? Vous sentez-vous étouffé par votre quotidien au point de ressentir un véritable inconfort ? C'est que le rythme de notre époque engendre une véritable épidémie de stress ! À la base, le stress est bon. Il est une réaction normale du corps devant un danger ou une agression. Le stress augmente le niveau d'énergie et permet de faire face à des situations difficiles. Il nous oblige aussi à changer des choses parfois importantes et, par le fait même, aide à nous dépasser et stimule notre créativité.

Mais si le stress était utile à nos ancêtres lorsqu'ils combattaient des fauves, il ne joue plus le même rôle aujourd'hui. Notre vie est très rarement en danger et pourtant les situations anxiogènes se multiplient. Au-delà de son niveau optimal, le stress devient mauvais, très mauvais même. Il donne à celui ou celle qui en souffre l'impression de s'enliser, qu'il n'y a plus d'issues.

L'importance de gérer le stress tous ensemble.

Contrairement à ce que l'on pourrait penser, le stress n'est pas qu'une affaire personnelle. L'environnement et les valeurs de la société jouent un rôle prépondérant dans sa genèse. Par exemple, la pression de performance et de perfection suscite plus facilement des pensées absolues comme « Je dois réussir tout ce que j'entreprends » et « Les autres doivent toujours m'apprécier ».

S'il est louable de viser l'excellence, il devient destructeur d'entretenir des standards irréalistes. Quelques exemples : Être la mère, le conjoint, le patron ou la collègue parfaite; avoir les enfants idéaux qui multiplient talents, honneurs et médailles; avoir l'emploi idéal, la plus belle maison, superbement décorée… Ces exemples vous rappellent-ils quelque chose ? Nous ressentons souvent cette obligation de nous conformer aux modèles irréalistes de réussite que la société promeut. Mais pourquoi cela ? Pour être considéré, apprécié, accepté, pour donner du sens à notre vie.

Mais il est possible de nous recentrer sur ce que nous sommes vraiment pour diminuer notre niveau de stress sans pour autant laisser de côté tout ce qui est important pour nous.
Malgré la pression de nos pairs, il semble que nous oublions souvent de nous poser cette question essentielle : pourquoi est-ce que je fais ce que je fais ? Le but n'est-il pas de réussir pour soi, et non pour les autres ? Ne gagnons-nous pas particulièrement à développer notre authenticité ? Est-ce encore possible de faire les choses par plaisir… sans compétition ?

Le psychiatre Serge Marquis a consacré une grande partie de sa carrière au stress. Il attribue l'augmentation du stress à une accélération sans précédent des rythmes de production dans l'histoire de l'humanité. Selon lui, il est primordial de contrôler le niveau de stress que nous vivons pour trois raisons principales : prévenir les problèmes de santé, reprendre le pouvoir sur sa vie et retrouver sa dignité.

En médecine, on dit qu'un bon diagnostic est la moitié du remède. Pour vous aider à gérer votre stress, pensez aux causes et aux différents contextes dans lesquels vous en souffrez. Vous sentez-vous stressé lors d'occasions particulières, après certains événements ? Ressentez-vous plus de stress en compagnie de certaines personnes ? Le fait de bien identifier vos sources de stress vous aidera à orienter efficacement vos efforts pour vous en soulager.

Sources et références

http://fr.wikipedia.org/wiki/Stress
CHAPELLE Frédéric et Monié Benoît, *Bon stress, mauvais stress : mode d'emploi*, Éditions Odile Jacob, 2007, 304 p.
LICETTE, Charline, *Gérer son stress*, Éditions Studyrama, 2007, 158 p.
CHAPERON, Anne-Françoise et Alouf Marie-Edith, *100 réponses sur... le stress*, Éditions Tournon, 2007, 129 p.
BENOÎT, Christine, *Mon stress et celui des autres : Du décodage au bien-être*, Éditions Saint-Augustin, 2007, 159 p.

* Nicolas Sarrazin est aussi auteur de cinq livres dont *Qui-suis-je ?* paru aux Éditions de l'Homme en 2006. Fondateur d'Anima conférences et formations.

UN PETIT GUIDE POUR SURVIVRE À CET ENNEMI QUOTIDIEN

Par : Nicolas Sarrasin, M.A., Conférencier, formateur, coach et auteur.

Enrichissez le regard que vous portez sur les autres. Apprenez à bien connaître les gens et évitez de les juger trop rapidement. Prenez conscience de l'importance de l'empathie et de votre capacité à vous concentrer sur les solutions et non sur les problèmes lorsque vous entrez en relation avec les autres.

Ajustez votre échelle de « gravitude ». Est-ce vraiment grave si ce que vous faites n'est pas parfait ? Réajustez vos standards pour qu'ils soient réalistes, car des standards irréalistes, même s'ils sont élevés, vous donnent moins de résultats que des standards moins élevés mais réalistes. Et surtout, n'oubliez pas le plaisir dans ce que vous faites : il est la base de la motivation et de la joie de vivre !

Maîtrisez vos émotions négatives. Soyez à l'écoute des moments où vous sentez la moutarde vous monter au nez. Il nous arrive souvent de nous emporter à la suite de situations beaucoup moins importantes qu'il n'y paraît. La prochaine fois qu'une telle situation se produira, demandez-vous si cela vaut vraiment la peine de vivre un moment de stress et de colère pour cette raison. Le fait de vous entraîner à maîtriser vos émotions négatives est une bonne manière de réduire le stress. C'est tout le monde qui y gagnera !

Complétez vos activités une à la fois. L'impression de surcharge occasionne aussi du stress. Si vous vous concentrez sur vos tâches l'une à la fois, vous verrez moins comme une montagne tout ce que vous avez à faire. Et à chaque nouvelle responsabilité que vous éliminerez, en plus du sentiment de satisfaction, vous vous sentirez soulagé. Un pas à la fois, c'est le meilleur moyen d'escalader une montagne !

Attaquez le stress en groupe (l'union fait la force). Consultez les personnes qui partagent l'environnement et les causes du stress auquel vous faites face pour voir comment, collectivement, vous pouvez le réduire. Pouvez-vous changer la disposition des bureaux, réduire les déplacements, diminuer la force des sonneries de téléphone ? Pouvez-vous améliorer la communication et clarifier des malentendus ? Pouvez-vous enrichir les valeurs de votre groupe pour que le respect soit mis de l'avant ?

N'**hésitez pas à consulter** les ressources (livres, sites Internet, etc.) et les professionnels qui peuvent vous aider à maîtriser le stress, cet ennemi qui nuit autant aux groupes et aux organisations qu'aux personnes. Avec de la créativité et de la bonne volonté, il ne fait aucun doute que vous pourrez réduire le niveau de stress que vous vivez, pour libérer des forces vives qui ne demandent qu'à s'épanouir !

LA TECHNIQUE DU « COMMENT ÇA VA ? »

Par Lise Langlois, AGIRE International.

Dans notre monde de performance et d'agitation, nous court-circuitons parfois, pour ne pas dire souvent, nos relations pour aller droit à la tâche. Nous négligeons ainsi la rencontre essentielle avec les personnes ou les groupes qui sont en face de nous. Entreprendre tout contact par un « Comment ça va ? » et attendre avec disponibilité la réponse, permet de rencontrer l'humain avant toute chose et d'établir avec lui les prémisses d'une saine communication, d'une saine relation.

DES STRATÉGIES POUR RÉDUIRE LE STRESS AU QUOTIDIEN

Par Nicolas Sarrasin, M.A.

Des modifications parfois mineures à vos pensées et à vos habitudes peuvent diminuer de manière appréciable votre niveau de stress. Voici des questions et des astuces qui vous aideront à garder le contrôle sur cet ennemi quotidien. À appliquer dès maintenant !

Posez-vous différentes questions :

- Comment puis-je contribuer à créer un environnement sans stress ?
- Comment pouvons-nous travailler collectivement à abaisser le niveau de stress (au travail, dans la famille, etc.) ?
- Quel soutien est disponible pour devenir qui j'ai vraiment envie d'être, malgré la pression qu'exerce la société ?
- Comment privilégier les attitudes proactives qui vous aident à prendre les initiatives nécessaires pour mieux contrôler votre environnement, plutôt que les attitudes réactives qui vous portent à seulement « éteindre les feux » à mesure qu'ils s'allument ?

Devenez vraiment vous-même :

- Comment puis-je améliorer et équilibrer le regard que je pose sur moi, sur mon image corporelle, etc. ?
- Comment puis-je préconiser le plaisir au lieu de l'admiration (pour m'autonomiser face au regard des autres) ?
- Comment puis-je développer des relations gagnant-gagnant au lieu de la compétition ?
- Puis-je exceller à l'extérieur du cadre que les autres et la société me proposent ? Comment ?

> Le fait de vous concentrer sur vos faiblesses vous donne l'impression de perdre le contrôle et cela augmente votre niveau de stress. Le remède ? Concentrez-vous à changer ce que vous pouvez et lâchez prise sur ce qui se situe en dehors de votre contrôle.

POUR UNE COMMUNICATION GAGNANTE

Parfois, sans trop s'en rendre compte, nous utilisons un mode de communication qui se transforme en un trio piégeant et stressant : victime, persécuteur, sauveur. C'est ce qu'on appelle «le triangle de Karpman». Nous entrons dans ce triangle dramatique par l'un ou l'autre de ces trois rôles. Une fois dans ce cycle, chaque personne expérimente chacun des rôles. La communication peut s'avérer beaucoup plus positive et moins stressante à long terme en utilisant le « triangle gagnant ». La persécution devient alors l'affirmation, le rôle de victime se transforme en une saine vulnérabilité et le rôle de sauveteur, en saine responsabilité.[12]

Triangle de KARPMAN — **Relations triangulaires**

Persécuteur

Agit dans son propre intérêt
Comportement qui fait souffrir les autres
Intention de punir («je ne suis pas O.K. si tu n'es pas puni»)
La victime n'a pas d'importance

Victime

Conscience de sa souffrance
Agit comme si elle n'avait pas de ressources
Agit comme si elle ne pouvait être heureuse que si quelqu'un changeait
S'empêche de penser et de sentir en même temps
N'utilise pas son « adulte » pour résoudre ses problèmes
Se croit incapable de résoudre ses difficultés

Sauveur

Se soucie de la victime
Prend sur lui le processus de pensée et de solution du problème
En fait plus que sa part
Fait des choses qu'il ne souhaite pas faire
Croit que la victime est incapable de résoudre son problème

PEUT SE TRANSFORMER EN :

Affirmation

Agit dans son intérêt et celui des autres
Change pour répondre à ses besoins
Demande, refuse, donne du feed-back
Négocie pour améliorer les choses

Vulnérabilité

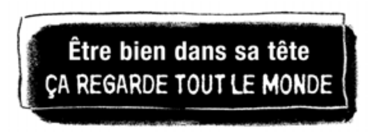
Conscience de sa souffrance
Accepte son imperfection
Relie pensée et sentiment
Accueille les émotions comme normales et temporaires
Se mobilise dès qu'il le peut

Responsabilité

Conscience de soi
Écoute des autres (2e position)
Mobilisation pour régler un malaise ressenti en soi ou dans la relation aux autres
S'engage dans la résolution et appelle l'autre à s'engager

Tiré de : Transactionnal Analysis journal, 20, 1, janvier 1990, p. 40-46 : « The winner's triangle »

[12] LANGLOIS, Doris et Langlois,Lise, *La psychologie transformer son héritage psychologique*, Éditions de l'Homme 2005.

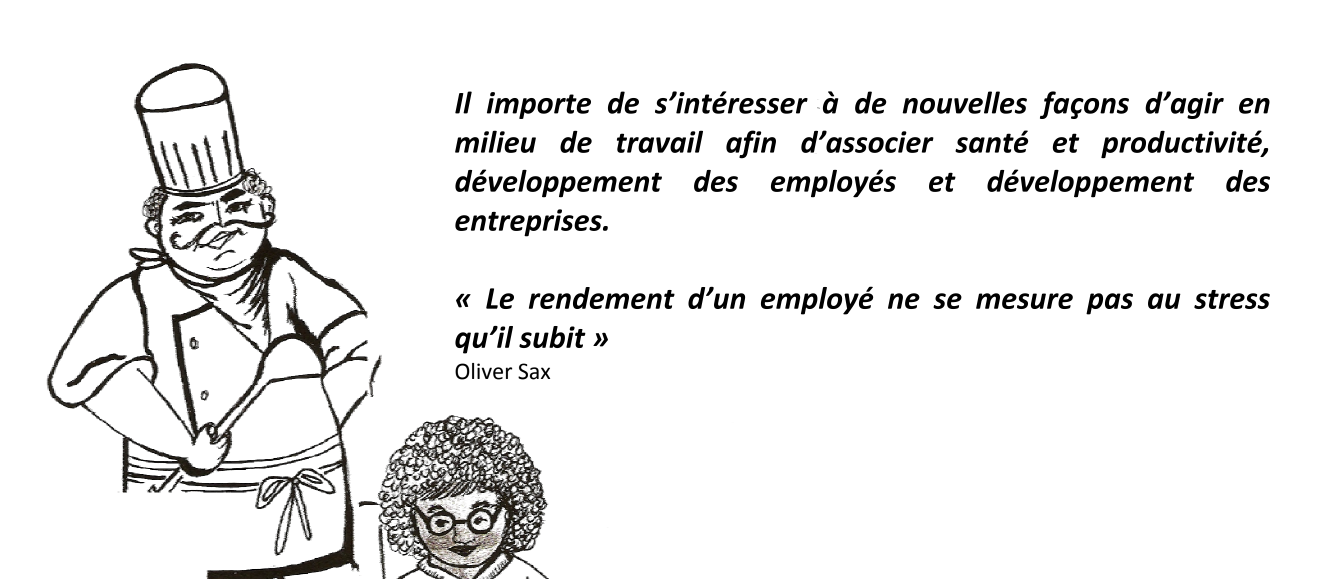


Travailleuses - Travailleurs

Que faites-vous dans la vie ?

Cette question est souvent extrêmement stressante pour les personnes sans emploi puisque socialement les gens ne sont souvent définis que par le travail qu'ils font.

Bien qu'il permette à plusieurs de se réaliser, le travail représente pour de nombreuses personnes une source de souffrance et de mécontentement. Divers maux et douleurs, problèmes de sommeil, perte de concentration, fatigue chronique ne sont que quelques exemples des conséquences engendrées par le stress en milieu de travail.



Il importe de s'intéresser à de nouvelles façons d'agir en milieu de travail afin d'associer santé et productivité, développement des employés et développement des entreprises.

« Le rendement d'un employé ne se mesure pas au stress qu'il subit »
Oliver Sax

LA SANTÉ PSYCHOLOGIQUE AU TRAVAIL… LA DÉFINITION DU PROBLÈME

Extrait de *« La santé psychologique au travail… La définition du problème »* de la Chaire en gestion de la santé et de la sécurité du travail, Université Laval.

L'ampleur du problème

Les problématiques reliées au stress en milieu de travail ont augmenté de façon considérable depuis les trois dernières décennies. Celles-ci constituent un enjeu majeur auquel les organismes publics et les entreprises sont actuellement confrontés.

La situation au Canada

Au Canada, l'impact économique annuel des problèmes de santé psychologique au travail est estimé à 14,4 milliards de dollars (Stephens & Joubert; 2001)

Les problèmes de santé psychologique au travail sont les principaux responsables de l'augmentation de l'absentéisme.

En plus d'occasionner de nombreuses absences, les problèmes de santé psychologique au travail ont un impact sur la performance des travailleurs. Il s'écoule parfois un certain temps avant qu'une personne qui vit de tels problèmes ne s'absente du travail. On constate souvent, au cours de cette période, que son efficacité et sa productivité sont grandement affectées. Il est alors question de présentéisme. On entend par présentéisme la période au cours de laquelle la personne qui souffre d'un problème de santé psychologique demeure présente au travail mais voit son efficacité et sa performance réduites.

Une définition du stress

Le stress survient lorsque l'individu perçoit que les exigences de son environnement excèdent ses capacités à y faire face et par conséquent, son bien-être est menacé (Lazarus et Folkman, 1984). En termes simples, la manifestation du stress dépend de comment l'individu perçoit l'événement ou la situation qui se présente à lui et sa capacité de lui faire face.

Les sources de stress

Les principaux facteurs de risque portant atteinte à la santé mentale en milieu de travail sont :

- **La surcharge de travail quantitative**
  La surcharge de travail constitue un fardeau de plus en plus lourd pour la grande majorité des travailleurs. L'employé vit une surcharge quantitative de travail lorsqu'il est confronté à une trop grande quantité de travail à accomplir en un temps restreint. Cependant, cette charge excessive de travail n'est pas toujours prise en considération par l'organisation. En fait, les organisations disposent de peu d'outils pour évaluer la charge réelle de travail de ses employés. La non prise en compte d'une part importante du travail a conduit les organisations vers l'intensification générale du travail qu'on connaît aujourd'hui.



Il existe un deuxième type de surcharge de travail, soit la surcharge qualitative. C'est lorsqu'un employé se sent incapable d'effectuer convenablement son travail parce que les tâches qu'il doit accomplir sont complexes. On considère alors qu'il est confronté à une surcharge qualitative de travail. Pour satisfaire aux standards élevés du marché, les organisations augmentent sans cesse leurs critères de performance et d'efficacité. Les employés doivent donc constamment se dépasser, ce qui explique pourquoi ils sont de plus en plus confrontés a des problèmes liés à la surcharge qualitative de travail. De plus, l'évolution rapide des technologies confrontent sans cesse des employés à de nouveaux procédés ce qui contribue inévitablement à augmenter les risques de surcharge qualitative.

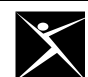
- **Le peu de reconnaissance de l'entourage organisationnel**
  Trop souvent le travail est perçu uniquement à travers sa dimension utilitaire et on délaisse ces aspects plus humains du travail dont la quête identitaire, le besoin de réalisation et d'appréciation. Le soutien social si important pour l'équilibre psychologique se fait donc de plus en plus rare.

  L'absence de reconnaissance a un impact majeur au niveau de la santé psychologique. En fait, un manque important de reconnaissance au travail multiplie par quatre le risque de vivre une détresse psychologique élevée.

- **Les pauvres relations avec le supérieur**
  L'environnement de travail, autrefois considéré comme un lieu de socialisation, devient un lieu d'individualité ou les échanges entre les personnes prennent un caractère utilitaire. Aux prises avec la tyrannie de l'urgence (Laidi, 1999), les individus n'ont plus le temps de se parler, d'établir un lien relationnel avec autrui; on assiste à l'effritement des conditions relationnelles au travail. Le partage, le souci de l'autre, la solidarité ne sont plus les valeurs premières : elles ont été écartées au profit de valeurs marchandes telles l'efficacité, la rapidité, la certitude, l'assurance, l'intrépidité et l'individualisme.

  Le supérieur qui préconise une gestion participative et qui s'efforce d'être disponible, d'offrir de la reconnaissance, de la rétroaction et du soutien à ses employés peut contribuer à améliorer considérablement leur bien-être psychologique, leur satisfaction et leur motivation. Finalement, la qualité de la relation avec le supérieur immédiat est un facteur déterminant de la performance de l'employé.

- **La faible participation aux décisions et le manque de communication**
  Les travailleurs ont une volonté grandissante de contribuer à la gouverne et le développement des organisations. Cependant, leur contribution à l'orientation du travail est souvent mal ou peu utilisée. Nous nous retrouvons dans un contexte ou il y a « séquestration de son expérience » (Giddens, 1991) et cloisonnement des champs de pratique, les décideurs décidant seuls à partir de leur rationalité limitée par la méconnaissance des réalités quotidiennes du travail. L'individu n'est donc plus seulement isolé des autres par l'effritement des conditions relationnelles, il est aussi exclu des conditions éthiques associées au pouvoir et au partage d'expériences. Or les décisions prises sur l'organisation ont également des impacts majeurs sur la vie de l'individu. Cet isolement entraîne certains phénomènes : la montée de la méfiance envers les dirigeants, l'isolement et le désengagement des projets organisationnels et l'individualisme.



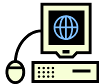
Somme toute, la consultation avant la prise de décision et la circulation de l'information sont considérées, depuis plusieurs décennies, comme la pierre angulaire de l'efficacité organisationnelle et leur présence est essentielle à la santé mentale des individus (Karasek, Brisson et al. 1998)

Pour parvenir à un équilibre entre la santé mentale des employés, la productivité et l'efficacité organisationnelle, il doit y avoir une reconnaissance du problème et une volonté d'agir tant de la part des individus que de l'organisation.

Pour en savoir plus

Rapport de recherche. Brun, J.P., Biron, C., Martel, J., et Ivers, H. (2003) *Évaluation de la santé mentale au travail : Une analyse des pratiques de gestion des ressources humaines* (Études de recherche/Rapport No. R-342). Québec : Institut de recherche Robert-Sauvé en santé et sécurité au travail.

Trousse en santé psychologique. Brun, J.P. (2003). *La santé psychologique au travail…de la définition du problème aux solutions.* Québec : Chaire en gestion de la santé et de la sécurité, Université Laval.



www.acsm.qc.ca

Texte intégral de *« La santé psychologique au travail… La définition du problème »* par la Chaire en gestion de la santé et de la sécurité au travail, Université Laval

QUI PEUT FAIRE QUOI ?

Voici un tableau qui peut être utilisé pour identifier une problématique organisationnelle ou autre. Dans l'exemple qui suit, des actions propres à l'individu, l'équipe, le syndicat et l'organisation sont proposées pour améliorer la situation.

Tableau d'identification des risques et des solutions

Extrait de la conférence *L'intervention en entreprise : quels enseignements en tirer*, de Jean-Pierre Brun, titulaire de la Chaire en gestion de la santé et de la sécurité du travail. Colloque : La santé psychologique au travail : des préjugés à l'intervention, 2 novembre 2007. www.cgsst.com

Description du contexte	Ce que JE peux faire pour améliorer cette situation	Ce que l'ÉQUIPE peut faire pour améliorer cette situation	Ce que le SYNDICAT peut faire pour améliorer cette situation	Ce que l'ORGANISATION peut faire pour améliorer cette situation
Tenue de réunion Plusieurs participants ont fait mention que les réunions étaient rares et peu efficaces. La tenue des rencontres semble irrégulière et le déroulement peu organisé. La participation est faible et les propos sont négatifs et peu tournés vers le recherche de solutions	Participer positivement Partager les problèmes et les solutions Faire des suggestions à l'ordre du jour Être préparé Demander une réunion si nécessaire Être ouvert au changement	Écouter activement Participer Conserver le respect et les opinions de tous Adopter une perspective constructive S'entendre sur un code de conduite Être solidaire Partager son expertise avec les autres Communiquer efficacement les décisions Assurer le suivi de ce qui aura été soulevé durant la réunion	Profiter de ces réunions pour transmettre l'information du syndicat.	Permettre les réunions, écouter, appuyer les demandes de l'équipe Partager l'expertise provenant des autres. Compte-rendu écrit des réunions et suivi. Fermer les ligne lors des réunions Préparation et attitudes positive des chefs d'équipe lors des réunions.

Identifier maintenant un problème et donnez-vous des moyens d'action

Description du contexte	Ce que JE peux faire pour améliorer cette situation	Ce que l'ÉQUIPE peut faire pour améliorer cette situation	Ce que le SYNDICAT peut faire pour améliorer cette situation	Ce que l'ORGANISATION peut faire pour améliorer cette situation


www.acsm.qc.ca
BOUCHARD, Johanne, *Les pairs aidants en milieu de travail*. ACSM-Saguenay.



Aîné-e-s

Dans le meilleur des mondes, vieillir en bonne santé mentale serait …

… d'être exempt de maladie grave ou chronique
… d'avoir des ressources financières adéquates
… d'être autonome pour répondre à ses besoins en santé, en habitation et en alimentation
… de maintenir une image positive de soi
… d'accepter ses forces et ses limites personnelles
… de mener une vie active satisfaisante
… d'entretenir des relations positives avec les autres
… d'avoir des buts dans la vie
… d'être socialement reconnu et soutenu

Dans ce monde imparfait, le meilleur endroit pour avancer en âge sera toujours celui qui favorise au maximum le maintien de ces conditions.





LA GESTION DU STRESS CHEZ LES AÎNÉS : PLUS SIMPLE QU'ON PENSE… !

Par l'Ordre des psychologues du Québec dans la cadre de la Semaine antistress 2008.

Vieillir fait partie de la vie, mais le stress peut accélérer ce processus. Contrôler le niveau de stress peut donc ralentir le phénomène de vieillissement. Généralement, quand nous pensons à la définition d'une personne stressée, nous imaginons qu'elle a un horaire de travail surchargé, une vie sans période de repos et une vie familiale quasi-inexistante. Pourtant, les symptômes auprès des personnes affectées par le stress, apparaissent sous différentes formes. Plusieurs aîné-e-s vivent du stress. Les facteurs de stress revêtent différentes formes : facteurs environnementaux, sociaux, physiologiques, émotionnels.

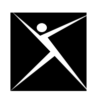
Les facteurs environnementaux
Les aînés sont particulièrement affectés par le froid, la neige (plus grande difficulté à se déplacer), les grandes chaleurs (c.-à-d. le stress thermique), la pollution et par le bruit. Ces facteurs vont parfois limiter leurs déplacements ou les rendre plus difficiles et entraîner certains malaises physiques.

Les facteurs sociaux
Vieillir dans une société qui prône la jeunesse et la performance n'est pas toujours facile. De plus, tout évolue à un rythme incroyable et demande une adaptation constante. Ces éléments sont des facteurs de stress importants chez les personnes âgées.

Les facteurs émotionnels
Les causes de stress émotionnels peuvent être le décès ou la maladie d'un proche, les changements tels que le déménagement, la peur et/ou l'ennui, les abus, les conflits. L'ennui peut prendre beaucoup de place chez les personnes qui deviennent de plus en plus sédentaires. La solitude est malheureusement trop souvent la seule compagne de plusieurs aîné-e-s. Les personnes âgées ne sont pas tous des grands-parents pourvus d'un entourage familial présent, beaucoup n'ont pas ou plus de famille. Le manque ou l'absence de relations sociales est également à l'origine du stress éprouvé par de nombreuses personnes âgées. S'entourer ou avoir un cercle social contribue grandement à la diminution du stress.

Les facteurs physiologiques
La maladie, la perte d'autonomie, la fatigue représentent également une menace importante pour le bien-être de nos aînés. De plus, la sous-alimentation, la suralimentation, la malnutrition, les excès de sucres, de graisses, de sel, de café, de tabac et d'alcool contribuent au stress observé chez les personnes âgées. Selon le Dr Hans Selye, pionnier en matière de recherche sur le stress au Canada, le stress est l'équivalent d'un phénomène d'usure de l'organisme.[2] En éliminant ou du moins, en réduisant les causes de stress auprès des personnes âgées, on favorise et on contribue à un vieillissement plus sain et plus paisible au sein de notre communauté d'aînés.

Solutions : médication ou alternative naturelle?
Depuis plusieurs années, des enquêtes indiquent une forte consommation de psychotropes chez les personnes âgées. Selon l'Agence de la santé et des services sociaux de Montréal, les données de L'Enquête sur la santé mentale des Montréalais ont mis en évidence : « …une forte consommation de psychotropes chez les personnes âgées vivant en ménages privés, les taux étant nettement plus élevés chez les 65 ans et plus (22%) que chez les 18 à 64 ans (9%). »[3] La consommation de psychotropes est-elle toujours la meilleure solution? N'y a-t-il pas d'autres façons d'aider nos aînés qu'en leur prescrivant une lourde médication? Pourquoi ne pas chercher à connaître les causes de leurs maux et à éliminer les facteurs de stress à la source?



Comment aider à la gestion du stress chez les aînés? Il y a des pistes de solutions à la fois individuelles et collectives. En ce sens, il s'avère essentiel de faire place à la solidarité. On pense à la création de projets collectifs dans les communautés, à des projets intergénérationnels, à refaire une place aux rituels, aux fêtes collectives saisonnières. Permettre aux aîné-e-s de partager leur histoire et leurs expériences, être vigilent à la qualité des lieux de vie et les pistes d'actions collectives peuvent s'allonger au gré de la collectivité.

Individuellement, plusieurs éléments « antistress » peuvent s'intégrer dans la vie quotidienne, et devenir des habitudes de vie automatiques. D'abord, faire de l'exercice régulièrement contribue à évacuer le stress. S'entourer et créer des liens sociaux a également un effet extrêmement bénéfique sur le bien-être émotionnel. Le plaisir est un puissant facteur anti-stress, ainsi chercher ce qui fait plaisir peut devenir une quête quotidienne. Se garder du temps de loisir, du temps pour soi, qu'il s'agisse de jouer aux cartes, de faire une promenade en plein air ou de lire un livre ; se faire plaisir en développant de nouveaux intérêts est primordial. L'inactivité nous donne le temps de se plaindre de nos malheurs!
« Autant de personnes âgées, autant de façons de vieillir », mentionne la psychologue Hélène Boisvert lors d'une entrevue sur le sujet du vieillissement de ses clients qu'elle accordait au magazine *Psychologie Québec* en janvier 2008.[4] Bien vieillir est une notion qui devrait tous nous préoccuper. Nous pourrions tous bénéficier d'une société attentive à la réalité des aîné-e-s dans laquelle ces dernier-e-s vieilliraient conscients des causes de stress et des solutions à leur portée. Profitez de la *Semaine antistress* pour en parler à vos proches, à vos parents et à vos grands-parents!

PROJETS INTERGÉNÉRATIONNELS : UN FACTEUR DE BIEN-ÊTRE

Par Renée Ouimet, ACSM-Division du Québec.

Le soutien mutuel entre les générations est un des facteurs déterminants de la santé et du bien-être de chacun. Il importe donc de consolider les liens intergénérationnels et d'en tisser de nouveaux pour favoriser non seulement la santé des individus, mais aussi le bien-être de l'ensemble de la société.[13]

Selon l'*Organisation mondiale de la santé,* la solidarité entre les diverses générations est importante pour permettre un vieillissement actif. Dans ce contexte, le terme « actif » ne s'applique pas seulement à l'activité physique mais se définit comme une implication constante dans les activités économiques, sociales, spirituelles, culturelles et citoyennes. Ainsi, un vieillissement actif permet aux aînés de réaliser leur potentiel physique, social et mental. Il leur permet aussi de s'impliquer dans la société selon leurs besoins, leurs souhaits et leurs capacités tout en jouissant d'une protection, d'une sécurité et de soins adaptés.[14]

1. *Rapports sur la Santé. Prédicteurs du décès*. Statistiques Canada,13 février 2006
2. *Le stress : Conseils pour mieux le gérer.* www.masantenaturelle.com, chronique 2,
3. Ariane Riou, M.SC Santé communautaire, Agente de recherche. Odette Lemoine, M.Sc Santé communautaire, Agente de recherche. Collaborateur : Dr. Robert Perreault, psychiatre. Chronique PPM – Prévention en pratique médicale. 23/05/2006.
4. DONGOIS, Michel, journaliste indépendant. *La psychologue, une figure de référence pour les personnes vieillissantes*, Psychologie Québec, p.28-29, janvier 2008.

[13] *Expression*, bulletin du Conseil consultatif national sur le troisième âge, Volume 11 Numéro 4
[14] ORGANISATION MONDIALE DE LA SANTÉ *et al, Vieillir en restant actif : cadre d'orientation,*., 2002

En ce sens, selon une étude de la *Havard School of Public Health*, la pratique régulière d'activités sociales est en quelque sorte un vaccin antivieillissement qui aide à maintenir la résistance du système immunitaire. Elle peut pallier à la solitude, à la dépression, à la maladie et au stress lié à ces situations.

En ce sens, les projets intergénérationnels sont non seulement des lieux de rencontre, d'échange, de partage, mais des lieux d'implication sociale. Ils peuvent se développer dans les écoles, les communautés, les maisons de jeunes, les centres d'hébergement, les groupes communautaires, les familles, les églises, etc.

Développer des projets intergénérationnels
Les projets intergénérationnels doivent répondre à un intérêt ou un besoin et tenir compte du fait que certains groupes peuvent sentir le désir de se retrouver entre eux par moment. On pense ici aux retraités qui veulent défendre leurs droits, aux enfants qui aiment jouer entre eux, aux ados qui créent leurs alliances etc. Les activités intergénérationnelles se doivent de respecter l'héritage culturel et les spécificités de chaque groupe. En ce sens, le fait de prendre en considération la réciprocité dans les échanges entre les générations est un des facteurs de réussite. La transmission ne doit pas être unidirectionnelle. Les gens de tous âges et de tous les milieux ont quelque chose à transmettre.

La mise en place de rencontres intergénérationnelles soulève des défis qui seront à découvrir en cours de route. Dans la mise sur pied de tels projets, il faudra être attentif aux défis organisationnels (accessibilité des lieux, heure du projet, transport, accueil, etc.) et être patient car, bien souvent, les projets se construisent sur des années. Il faut laisser le temps à la confiance, à la crédibilité et aux bienfaits de s'installer et aux préjugés de se dissoudre.

Des exemples de projets intergénérationnels

- Soirée de danse : des jeunes et des aînés ont organisé une soirée de danse pour se faire connaître mutuellement leurs danses et leurs musiques préférées. Suite à cette soirée, des jeunes ont demandé à des aînés de leur donner des cours de danse sociale.
- Cuisines collectives : la mise sur pied de certaines cuisines collectives a permis à des jeunes et des personnes plus âgées de faire un partage de recettes, de transmettre des recettes traditionnelles et d'en créer de nouvelles.
- Popotte roulante : sur la Côte-Nord, des jeunes se sont impliqués dans un projet où ils allaient porter des repas aux aîné-e-s.
- Chorales multi âges : des jeunes et des personnes âgées chantent ensemble dans une même chorale.
- Enseignement : des grand-mères se sont impliquées dans une église pour donner les cours de préparation à la confirmation.
- Mentorat : les travailleurs plus expérimentés transmettent leurs compétences et leur expérience en termes de travail aux plus jeunes.
- Implication sociale : des retraités s'impliquent activement dans des groupes de défenses de droits collectifs.



Le fait de bénéficier de l'appui des générations qui nous précèdent aide à développer l'estime de soi des jeunes et, inversement, le fait d'être soutenu et en lien avec les générations plus jeunes aide aussi à maintenir l'estime de soi des aîné-e-s.






MIEUX AVANCER EN ÂGE

Par Renée Ouimet, ACSM-Division du Québec

Plusieurs études ont nommé des conditions requises pour maintenir une bonne santé psychologique et physique. Voici quelques questions vous permettant d'évaluer votre contribution à la réduction du stress, tant de façon personnelle que collective. Cet outil de réflexion se veut une amorce en vue d'ouvrir le dialogue et proposer des pistes d'actions visant à améliorer les conditions tant physiques que psychologiques des aînés.

Réflexion personnelle sur le stress :

Êtes-vous régulièrement en situation d'apprentissage (apprendre des autres, de ses erreurs, en lisant, en travaillant, en écoutant des émissions, en suivant des cours, etc.) ? Oui ☐ Non ☐

Vous sentez-vous en sécurité ? Oui ☐ Non ☐

Faites-vous des activités récréatives (ex : cartes, cinéma, théâtre, mots croisés, bricolage, cercle de lecture, peinture, etc.) ? Oui ☐ Non ☐

Êtes-vous impliqué dans votre communauté ? (Bénévolat, aide à un voisin, implication à l'égliseou dans un organisme, etc.) Oui ☐ Non ☐

Mangez-vous bien ? Oui ☐ Non ☐

Parlez-vous à quelqu'un quand vous avez des problèmes ? Oui ☐ Non ☐

Maintenez-vous des liens avec les gens qui vous entourent ? Oui ☐ Non ☐

Avez-vous un médecin et un pharmacien qui font un bon suivi ? Oui ☐ Non ☐

Faites-vous des activités physiques (marcher, faire le ménage, entretenir le terrain, jardiner, nager, faire du vélo, du ski, etc.) ? Oui ☐ Non ☐

Vous sentez-vous respecté par les gens qui vous entourent ? Oui ☐ Non ☐

Prenez-vous le temps de mettre en lumière vos réussites et vos talents ? Oui ☐ Non ☐

Vous adaptez-vous aux changements liés au vieillissement ? Oui ☐ Non ☐

Si vous êtes grands-parents, avez-vous établi clairement votre rôle ? Oui ☐ Non ☐

Si vous avez répondu oui à la majorité de ces questions, vous agissez déjà sur ce qui peut aider à réduire le stress. **Si vous avez répondu non** à plusieurs de ces questions, peut-être pourriez-vous évaluer quels changements vous pourriez faire pour améliorer la situation.

Selon vous, quels sont les autres aspects qui pourraient favoriser la réduction du stress de façon personnelle ?



Réflexion collective sur le stress :

Travaillez-vous à faire tomber les préjugés et à redorer l'image du vieillissement ?	Oui ☐	Non ☐
Faites-vous connaître les différentes ressources, services, lieux d'activités et d'implication aux aînés qui vous entourent ?	Oui ☐	Non ☐
Veillez-vous à ce que les services et les milieux soient accessibles aux aînés ? (heure des activités, transport, déblaiement, accessibilité physique, etc.)	Oui ☐	Non ☐
Avez-vous l'impression que vous facilitez l'implication sociale des aînés ? (les inviter, les accueillir, etc.)	Oui ☐	Non ☐
Êtes-vous attentif à ce que le milieu de vie des aînés qui vous entourent soit sécuritaire ?	Oui ☐	Non ☐
Donnez-vous la chance aux aînés qui vous entourent de s'impliquer dans de nouvelles activités ? (bénévolat, entraide, voyage, groupe d'ornithologie, etc.)	Oui ☐	Non ☐
Acceptez-vous et encouragez-vous l'autonomie et l'indépendance des aînés ?	Oui ☐	Non ☐
Vous intéressez-vous aux créations des aînés autour de vous ?	Oui ☐	Non ☐

Si vous avez répondu oui à la majorité de ces questions, vous agissez déjà sur ce qui peut aider à réduire le stress.

Si vous avez répondu non à plusieurs de ces questions, peut-être pourriez-vous évaluer quels changements vous pourriez faire pour améliorer la situation.

Selon vous, quels sont les autres aspects qui pourraient favoriser la réduction du stress de façon collective ?

Inspiré de :

- Expression, bulletin du conseil consultatif national sur le troisième âge, vol. 8 no 4 et vol. 11 no 4 (1998)
- Pour une société qui vieillit en santé, une approche axée sur l'amélioration de la santé et de la population, Vieillissement et santé, Agence de la santé publique du Canada.www.hc-sc.gc.ca/seniors-aines/pubs/healthy_comm/healthy_comm7_f.htm
- La santé mentale et le vieillissement, extrait de Le Grenier à texte, site de gérontologie en institution, http://membres.lycos.fr/papidoc/24santementale.html
- Le suicide chez les personnes âgées, par Lucie Charbonneau, Association québécoise de suicidologie, Équilibre en tête. vol.13 no 2. www.acsmmontreal.qc.ca/publications/equilibre/suicideaines.html
- Journée mondiale de la prévention du suicide, la prévention du suicide aux différents stade de la vie, 10 septembre 2007, JASP, une initiative de l'Association internationale pour la prévention du suicide en collaboration avec l'Organisation mondiale de la santé.

MÉDIAGRAPHIE

SUR LE SITE INTERNET DE LA SEMAINE ANTISTRESS : www.acsm.qc.ca

LA PAN, Carole*, Êtes-vous une personne stressée ?*

TRUDEL CLOUTIER, Esther, *Trucs pour être bien dans ma tête et dans mon corps*.

DIONNE, Frédérick, *Se faire moins de soucis pour un mieux-vivre.*

DIONNE, Frédérick, *Cutivez les bienfaits de la méditation.*

LIVRES

BOVAY, Martine, *Imprévisibles ados difficultés et richesses*. Éditions Fabert, 2003, 145p.

DE GAULEJAC, Vincent, La *société malade de la gestion, idéologie gestionnaire pouvoir managérial et harcèlement social.* Éditions du Seuil, 2005

DE GAULEJAC, Vincent, AUBERT, Nicole. *Le coût de l'excellence*. Édition du Seuil, janv. 2007

DENIS, ISE, *Soyez moins stressé, communiquez !* Édition de l'Homme, 2007,229 p.

EHREMBERG, Alain, *La fatigue d'être soi, dépression et société*. Éditions de Poches Odile Jacob, 2008

FIZE, Michel, *Mais qu'est-ce qui se passe dans la tête des méchants*. Édition de l'Homme, 2006, 184 p.

HONORÉ, Carl, *Éloge de la lenteur, et si vous ralentissiez ?,* Édition Marabout, 2005
Éléments pour réfléchir à un potentiel changement de rythme.

KOCH, Richard, *Bien vivre le Principe 80/20*, Édition de l'Homme, 2007, 204 p.

LAMBERT, Nathalie, *Le plaisir de bouger*, Édition de l'Homme, 2006, 278 p.

LASATER, Judith, *S'initier au Yoga*. Édition de l'Homme, 2007, 251 p.

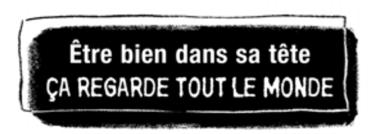
LYNCH, Dudley, *La stratégie du dauphin*, Édition de l'Homme, 2006, 281 p.

PECK, Scott, *Le chemin le moins fréquenté. Apprendre à vivre avec la vie,* Éditions RoBert Laffont, Paris, 1978

MUSIQUE

SYLVESTRE , Anne, CD Bye Mélanco, chanson *Pause*. 2007.

Avec sa poésie, Anne Sylvestre, propose une pause dans notre rythme de vie effréné.



RÉSEAU QUÉBÉCOIS DE L'ACSM

L'Énergie d'une association



La force d'un réseau

Division du Québec

911, rue Jean-Talon Est, bureau 326, Montréal (Québec) H2R 1V5
Tél. : (514) 849-3291 Téléc. : (514) 849-8372
Courriel : info@acsm.qc.ca Site Web : www.acsm.qc.ca

Filiale Bas-du-Fleuve
315, Avenue Rouleau
Rimouski (Québec) G5L 5V5
Tél. : (418) 723-6416
Téléc.: (418) 721-5811
Courriel : acsmbf@globetrotter.net
Site Web : www.acsmbf.com

Filiale Chaudière-Appalaches
5935, rue Saint-Georges, bureau 110
Lévis (Québec) G6V 4K8
Tél. : (418) 835-5920
Téléc.: (418) 835-1850
Courriel : info@acsm-ca.qc.ca
Site Web : www.acsm-ca.qc.ca

Filiale Côte-Nord
17, rue de la Baie
Case Postale 323
Port-Cartier (Québec) G5B 2G9
Tél. : (418) 766-4476
Téléc.: (418) 766-4476
Courriel : acsmcn@globetrotter.net
Site Web : www.acsmcn.com

Filiale Haut-Richelieu
148, rue Jacques-Cartier Nord
Saint-Jean-sur-Richelieu (Québec) J3B 6S6
Tél. : (450) 346-5736
Téléc.: (450) 346-2075
Courriel : acsmhr@videotron.ca

Filiale Lac Saint-Jean
880, Boul. Saint-Joseph
Roberval (Québec) G8H 2L7
Tél. : (418) 275-2405
Téléc.: (418) 275-8746
Courriel : acsmlsj@destination.ca
Site Web : www.acsm-lsj.com

Filiale de Montréal
847, rue Cherrier, bureau 201
Montréal (Québec) H2L 1H6
Tél. : (514) 521-4993
Téléc.: (514) 521-3270
Courriel : acsmmtl@cooptel.qc.ca
Site Web : www.acsmmontreal.qc.ca

Filiale Québec
325, rue Raoul-Jobin
Québec (Québec) G1K 1M9
Tél. : (418) 529-1979
Téléc.: (418) 529-1904
Courriel : info@acsmquebec.org
Site Web : www.acsmquebec.org

Filiale Rive-Sud de Montréal
150, rue Grant, bureau 300
Longueuil (Québec) J4H 3H6
Tél.: (450) 616-1569
Courriel : acsmrs@videtron.ca

Filiale Saguenay
371, rue Racine Est
Chicoutimi (Québec) G7H 1S8
Tél. : (418) 549-0765
Téléc.: (418) 549-7568
Courriel : acsmsaguenay@videotron.ca
Courriel : acsmspromotion@videotron.ca
Site Web : www.santementale.ca

Filiale Sorel/Saint-Joseph/Tracy
Centre Sacré-Coeur
105, rue Prince, bureau 107
Sorel (Québec) J3P 4J9
Tél. : (450) 746-1497
Téléc.: (450) 746-1073
Courriel : franyne@bellnet.ca

